6.052 Hovädzie mäso v mrkve
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,25	0,25	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
mrkva	2,00	1,60	3,00	2,40	4,00	3,40	4,50	3,60
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	124		140		166		182	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	90		100		120		130	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia podlievame vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú postrúhanú mrkvu. Pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	426	102	12,03	4,4	1,5	3,0	0,7	13,9	1,4	0,344	0,0	0,1	1,4	0,1
B	546	131	14,13	6,1	2,5	4,2	1,1	19,5	1,7	0,513	0,1	0,1	2,1	0,2
C	703	169	16,24	8,7	3,7	5,4	1,5	25,8	2,0	0,726	0,1	0,1	2,9	0,3
D	814	195	18,31	10,3	4,3	6,3	1,7	29,6	2,3	0,771	0,1	0,1	3,5	0,3